

ANNE DUFOUR

CAROLE GARNIER

**mon
week-end**

Végétarien

Listes de courses, menus, recettes sans viande...

vos programmes sur mesure

en 2 jours

POCHE

L E D U C . S

mon week-end **Végétarien**

Vous avez un week-end rien que pour vous et vous voulez vous faire du bien ? Un week-end pour vous initier au végétarisme, ou passer au niveau « 2 » ? Ce livre va vous accompagner heure par heure :

- **23 bonnes raisons de devenir végétarien** (ne serait-ce qu'un week-end) : c'est bon pour le cœur, le cerveau, la peau, pour mincir, pour le transit intestinal...
- **23 questions/réponses sur le végétarisme** : Peut-on manger végétarien en faisant ses courses au supermarché ? Les protéines végétales sont-elles équivalentes aux protéines animales ?...
- **Végétariens, végétaliens : ce qu'on mange, ce qu'on ne mange pas.**
- **Soja, haricots, lentilles, riz brun, quinoa, amandes, pâtes, yaourts, œufs... : les 23 indispensables de la cuisine végétarienne.**
- **Des recettes simples et gourmandes** qui vous feront adopter le régime sans viande : Quinoa coco-épinards, Galette de sarrasin aux courgettes, Tartare de tofu à l'orange...
- **7 programmes sur mesure** pour tester la vie « veggie » en un week-end.

**DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR :
VOTRE PROGRAMME VÉGÉTARIEN SUR MESURE !**

Anne Dufour, journaliste indépendante, est passionnée par la forme et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Mon week-end brûle-graisses*, *Mon week-end détox*, *Mon week-end ventre plat*.

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*, ou *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*.

ISBN 979-10-285-0300-0



9 791028 503000

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON : ALIMENTATION, SANTÉ

POCHE

L E D U C . S



TÉLÉCHARGEZ :

Téléchargez les listes de courses
de vos programmes végétariens

Rendez-vous vite sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/we-vegetarien.html>

ou scannez ce code



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

Découvrez la bibliographie complète des auteurs :
www.editionsleduc.com/anne-dufour
www.editionsleduc.com/carole-garnier

Retrouvez-les sur leur blog :
Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook: **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0300-0

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

MON WEEK-END VÉGÉTARIEN



Téléchargez
Les listes de courses
de vos week-ends
végétariens
(p. 1).

POCHE

L E D U C . S

Quelques green chiffres

3 MILLIONS

Nombre de végétariens en France (soit 2 à 3 % de la population selon les sources et ce que l'on entend par « végétarien »).

40 %

Pourcentage de végétariens en Inde.

500 GRAMMES

Quantité maximale de viande recommandée par semaine par le Fonds mondial de recherche contre le cancer.

15 500 LITRES

Quantité d'eau nécessaire pour produire 1 kg de viande de bœuf (contre 4 800 litres pour le porc et 3 900 litres pour le poulet).

15 %

Impact de l'élevage sur l'effet de serre.

60 MILLIARDS

Nombre d'animaux tués chaque année dans le monde pour nourrir l'homme.

110 MILLIARDS

Ce même nombre prévu par la FAO (Organisation

des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) en 2050.

1 000 MILLIARDS

Nombre d'animaux marins tués chaque année pour nourrir l'homme.

82 %

Pourcentage des volailles qui sortent d'un élevage industriel.

90 %

Pourcentage des cochons qui sortent d'un élevage industriel.

99 %

Pourcentage des lapins qui sortent d'un élevage industriel.

4 FOIS

Plus de terre : c'est ce que nécessite la production d'une calorie animale par rapport à une calorie végétale.

75 %

Part de responsabilité des produits d'origine animale dans les maladies ayant touché les humains ces 10 dernières années.

32 %

De risques en moins de développer une maladie cardiaque chez les végétariens.

22 %

De risques en moins de développer un cancer du côlon chez les végétariens.

4 FOIS

Majoration du risque, pour un diabétique, de décéder d'une maladie liée à son diabète s'il consomme de la viande.

9 FOIS

Majoration du risque de développer une obésité si l'on consomme viande, œufs et produits laitiers.

10 000 KG

Quantité de viande consommée chaque seconde dans le monde – soit 311,18 millions de tonnes pour un an (2014).

4 %

Baisse du taux de PSA (marqueur du cancer de la prostate) chez ceux qui deviennent végétariens... alors qu'il grimpe de 6 % chez ceux qui continuent à manger de la viande.

9 OCTOBRE 2014

Date de sortie du très bon livre Plaidoyer pour les animaux, de Mathieu Ricard.

50 GRAMMES

De charcuterie par jour : quantité associée à l'augmentation du cancer du côlon de 21 %, selon l'Institut National du Cancer.

Les mangeurs réguliers de viande décèdent **3 fois** plus d'infarctus que les végétariens.

13 %

Pourcentage de végétariens hypertendus, contre **42 %** des omnivores.

2,5 FOIS

Majoration du risque de développer un cancer digestif si l'on mange de la viande

Jusqu'à **12 fois** plus : quantité de pesticides retrouvée dans la viande (par rapport aux fruits et légumes).

200 GRAMMES

Quantité de fruits et légumes nécessaire au quotidien pour réduire de 80 % le risque de cancer de la bouche et du pharynx (et de 30 % celui de l'œsophage).

SOMMAIRE

QUELQUES GREEN CHIFFRES	4
23 BONNES RAISONS DE DEVENIR VÉGÉTARIEN (NE SERAIT-CE QU'UN WEEK-END)	9
6 PIÈGES DE DÉBUTANT VÉGÉ ET LEURS SOLUTIONS	19
23 QUESTIONS/RÉPONSES SUR LE VÉGÉTARISME	27
LES 23 INDISPENSABLES DE LA CUISINE VÉGÉTARIENNE	73
7 WEEK-ENDS VÉGÉTARIENS POUR DÉBUTANTS	97
TABLE DES MATIÈRES	189

23 BONNES RAISONS
DE DEVENIR VÉGÉTARIEN
(NE SERAIT-CE QU'UN
WEEK-END)

1. *C'est agréable et intéressant.* Agréable car la palette gustative végétale est infinie, que ce soit par le nombre d'aliments disponibles ou par la façon de les préparer, de les partager... Intéressant car tout simple et pourtant extraordinaire, c'est-à-dire sortant de l'ordinaire. Vous ne soupçonnez pas l'incroyable richesse qui vous attend « derrière la porte ». Suivre un week-end végétarien, c'est ouvrir une porte qu'on ne veut plus jamais refermer !
2. *C'est facile.* Rien de plus simple que de faire cuire du riz, des légumes secs, de préparer une salade, un gratin, des farcis, des graines de chia, des smoothies...

3. *C'est tendance et ça ne va pas s'arrêter...* La prise de conscience que « l'on ne peut pas continuer comme ça » se fait, lentement mais sûrement. Même nos amis Américains, pourtant connus pour leurs démesures alimentaires, leur amour fou pour les burgers et autres chicken wings, semblent s'éloigner de la malbouffe et se rapprocher de menus basés sur les végétaux.

4. *C'est bon pour le cœur.* C'est un fait : les légumes et les fruits, consommés en grande quantité, sont excellents pour le cœur. Et en plus ils évitent d'avaler des aliments moins recommandables, comme les frites, les pâtes... Mais il n'y a pas que les « accompagnements » : manger moins de viande (notamment moins de viandes grillées ou fumées) et plus de protéines végétales est également bénéfique. On peut, enfin, très bien remplacer les oméga 3 des poissons et autres fruits de mer par ceux des huiles végétales de colza, de noix, de lin, mais aussi tout simplement manger des noix, des légumes verts à feuilles foncées, de la mâche, des graines de chia... tous étant pourvoyeurs d'oméga 3. Autre détail : le cholestérol est une molécule exclusivement animale, on ne la trouve pas dans le règne végétal. Moins

vous consommez de produits animaux, moins vous avalez de cholestérol.

5. *C'est bon pour le cerveau.* Tout ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau, donc concernant l'aspect « bon pour la circulation » et « anti-inflammatoire », voyez le point ci-dessus. On peut ajouter ces travaux récents démontrant que plus on mange « végétal », moins on risque de déprimer... Les fruits et légumes, c'est bon pour le moral !
6. *C'est anticancer.* Plus d'aliments végétaux, c'est moins de cancers, notamment digestifs ou du sein... oui, les fruits, légumes et autres trésors végétaux ont ce pouvoir-là aussi.
7. *C'est antidiabète.* Manger plus végétal, c'est manger « mieux » d'une manière générale, faire davantage attention à l'ensemble de ce que l'on avale, placer l'hygiène de vie au centre de ses préoccupations. Le résultat suit : un meilleur contrôle de la glycémie, car on consomme généralement moins d'aliments sucrés, de produits industriels, de plats préparés de médiocre qualité qui font grimper la glycémie. De plus, et peut-être avant tout :

les végétaux sont les seuls pourvoyeurs de fibres, facteur n° 1 de la maîtrise de l'insuline.

8. *C'est bon pour le respect de l'équilibre hormonal.* Donc c'est bon pour l'équilibre général du corps. Toujours pour les mêmes raisons : les hormones de la faim, de l'inflammation, du stress... sont (fortement) influencées par l'alimentation. Une assiette très riche en fibres, polyphénols, composants bénéfiques végétaux et respectant l'équilibre acido-basique est à la base de la santé en général, endocrinienne en particulier.
9. *C'est bon pour les gènes.* L'on sait que nombre de molécules bénéfiques pour l'expression des « bons gènes » tout en taisant les « mauvais » se trouvent principalement dans les aliments d'origine végétale.
10. *C'est antirhumatismes (et anti-inflammatoire en général).* Plus on consomme de produits animaux, plus on a une alimentation dite « acidifiante » et plus on risque de provoquer ou d'aggraver des douleurs rhumatismales, articulaires, tendineuses... À l'inverse, plus de végétaux, c'est l'assurance d'un meilleur équilibre acido-basique et donc d'un plus grand

confort articulaire. Par ailleurs, les végétaux renferment des quantités de molécules anti-inflammatoires (comme des oméga 3, des « bons oméga 6 », des flavonoïdes anti-inflammatoires, etc.), tandis que les produits animaux véhiculent davantage de molécules pro-inflammatoires (comme des « mauvais oméga 6 »). Or, l'on sait maintenant l'impact des micro-inflammations sur les accidents cardiaques ou les accidents vasculaires cérébraux pour ne donner que cet exemple ; elles sont aussi probablement impliquées dans le développement de certains cancers. Moins on héberge de foyers inflammatoires, mieux cela vaut !

11. *C'est une bonne prévention contre les calculs rénaux.* Les crises de colique néphrétique résultent de la présence de calculs (= « pierres »), amas de concrétions de sels minéraux (surtout de calcium) et d'acides. Les acides, encore une fois, sont favorisés par une alimentation très riche en protéines, surtout animales, et une mauvaise hydratation. À l'inverse, pleins d'eau, les végétaux – surtout ceux très riches en potassium (banane, haricots secs, pomme de terre..) – préviennent les calculs. Spécialement si vous êtes sujet aux

calculs rénaux, ne remplacez surtout pas la viande/le poisson par de grandes quantités de produits laitiers/fromages, et méfiez-vous de l'excès de calcium.

12. *C'est bon pour la peau.* Une belle peau est l'expression d'une bonne digestion et d'un apport continu et suffisant en bêta-carotène et autres vitamines cutanées, fibres, polyphénols et molécules végétales « esthéticiennes ». Une cure de jus de carotte donne toujours un meilleur teint qu'une cure de rôti de bœuf !

13. *C'est minceur.* Bien que l'on puisse être végétarien et en surpoids, c'est nettement plus rare ! Et si suivre notre « week-end minceur » ne vous fera pas passer d'une taille 46 à un petit 38 en 2 jours, c'est clairement la bonne direction pour perdre du poids tout en n'ayant pas faim, grâce à l'augmentation d'apport en fibres et en aliments qui « prennent de la place » dans l'estomac.

14. *C'est bon pour le transit intestinal.* C'est un réflexe : quand on est constipé, on mange des pruneaux, des figues, des céréales complètes, des lentilles... bref, des fibres. En adoptant

une alimentation végétarienne, plus jamais de constipation !

15. *C'est meilleur pour l'humeur.* Nous l'avons évoqué plus haut mais remettons-en une couche (de gratin) : une consommation régulière et élevée de fruits et légumes est corrélée à une meilleure humeur, une plus grande joie de vivre et un moindre risque de déprime et même de dépression.

16. *Ça rend intelligent.* Les fruits, légumes, légumineuses, surtout très colorés, surtout en rouge/orangé ou en noir (baies, framboise, carotte, potiron, lentille corail, poivron...) contiennent de la provitamine A, des flavonoïdes antioxydants et bénéfiques pour les petits vaisseaux sanguins qui alimentent le cerveau (et les yeux). Et un apport suffisant en protéines végétales et en bons gras (notamment dans les noix), favorise l'échange de messages entre neurones et « huile » ces derniers. Ça chauffe là-haut !

17. *C'est bon pour les performances sportives.* On peut très bien être végétarien et sportif, y compris de très haut niveau. C'est même particulièrement recommandé si vous avez

tendance aux douleurs musculaires, résultant d'une acidification excessive – trop de protéines, trop d'aliments d'origine animale.

18. *C'est parfaitement équilibré (si l'on ne fait pas n'importe quoi)*. En consommant une large variété d'aliments, vous êtes certain de consommer votre quota de protéines, d'acides gras, de « bons sucres », de vitamines... En revanche, la monotonie n'est pas souhaitable, que l'on soit végétarien ou non !

19. *C'est économique*. Comparé au prix au kilo, l'aliment végétal coûte incontestablement beaucoup moins cher que l'aliment d'origine animale. Autrement dit, un mélange lentilles/ riz coûte infiniment moins cher qu'une entrecôte ou qu'un pavé de saumon. Les protéines végétales sont l'exemple type du « low cost food ». D'après nos calculs, 20 grammes de protéines* via les lentilles coûtent 0,36 €, via le tofu 0,85 €, via le seitan 0,31 € si fait maison (1,20 € si acheté dans le commerce)... Pas la ruine, surtout comparé au prix du kilo pour la viande ou le poisson !

* Nos besoins pour un repas.

20. *C'est moins « risqué » (vache folle...)*. Certes, dans les végétaux, il y a le problème des pesticides. Mais c'est à peu près tout. En choisissant des végétaux de saison, bio et/ou déjà en diversifiant au maximum les variétés choisies, on limite le risque d'un impact sanitaire. Avec l'univers de l'élevage, c'est une autre histoire. Comment sont nourris, traités, transportés les animaux... ce n'est pas toujours joli à voir, et outre l'impact sur l'animal lui-même, il serait folie d'imaginer que cela ne nous revienne pas en boomerang. Un animal nourri au rabais et ne vivant pas une vie « physiologique » ne PEUT PAS donner une « bonne » chair. C'est évident, mais on feint encore trop de l'ignorer. Par ailleurs, les animaux consomment des végétaux, dont les pesticides se retrouvent concentrés dans le corps de l'animal... et puis de celui qui le mange. Il ne faut pas croire que la menace « pesticides » s'arrête aux seuls fruits et légumes, ou céréales ! Oh non ! C'est pire dans les viandes où ils se concentrent exactement comme se concentrent les métaux lourds dans le corps des poissons prédateurs. Ainsi est faite la chaîne alimentaire : plus on mange « gros et évolué », puis on risque d'avaler des contaminants concentrés.

21. *C'est anti-âge.* Les modèles alimentaires les plus « anti-âge » de la planète sont tous fondés sur de grandes quantités d'apports en fruits, légumes, graines, noix, légumineuses, céréales et de très faibles quantités de produits d'origine animale. C'est le cas des régimes méditerranéen, Okinawa, Dash, Mind*.

22. *C'est bon pour le tonus.* Notre corps dilapide une énergie folle à digérer nos excès. Vous ne le savez que trop bien au moment des fêtes. Avec des aliments végétaux (non frits et pas en quantité XXXL), l'organisme peut enfin se consacrer à d'autres tâches qu'à fabriquer des enzymes, des sucs digestifs, des acides en tout genre pour attaquer les viandes en sauce et autres poissons panés.

23. Et il va sans dire que les animaux vous disent merci, de même que la planète.

* Lire les trois ouvrages : *Le régime Okinawa, Le régime Dash, Le régime Mind*, Leduc.s éditions.



6 PIÈGES



DE DÉBUTANT VÉGÉ ET LEURS SOLUTIONS

On vit une époque formidable. Il y a quelques années, on affirmait haut et fort que devenir végétarien était bon pour la santé, que l'on risquait moins de faire un accident cardiaque, un cancer, un diabète en arrêtant la viande. Et c'était vrai. Mais ça, c'était avant. Avant que l'industrie se jette sur le créneau jusque-là relativement épargné du végétarisme et, notamment, des substituts de viande ou de fromage. Résultat, on trouve désormais des produits végé ultra-transformés, ultra-industriels, ultra-riches en additifs (colorants, sucres, agents texturants) et, pour résumer, ultra-éloignés de l'aliment brut, simple et sain. Autrement dit, un nouveau végétarien peut aujourd'hui manger aussi « mal » que les mangeurs de viande, s'il choisit la voie de l'hyper-industrialisation. Aucun doute que, à terme,

cette junk food végé sera elle aussi responsable de problèmes de santé. Car finalement la question n'est pas tant de manger végétarien ou non mais de manger sain ou non. Chacun sa vision des choses, mais ce qui est sûr c'est qu'une « fausse viande colorée artificiellement, ultra-salée et enrichie en vitamines de synthèse » n'est certainement pas meilleure pour la santé qu'un « bon pavé de saumon » ni même qu'un steak. Il faut être lucide et ne pas se tromper de combat ! Ce « piège » est probablement le plus grossier, mais il y en a d'autres, qui n'ont pas attendu notre époque : manger végétarien sans apprendre à équilibrer son assiette, croire que la salade et les fruits suffisent, etc. Voici les principaux écueils dans lesquels vous ne tomberez pas grâce à ce livre.

1. VOUS MANGEZ DES MAUVAIS ALIMENTS... MAIS COMME ILS SONT VÉGÉTARIENS VOUS CROYEZ QU'ILS SONT SAINS

Devenir végétarien ne s'improvise pas. Ce n'est pas en remplaçant les burgers par des veggie burgers, les boulettes par des veggie boulettes, les saucisses par des veggie saucisses et les clubs sandwiches au poulet par de la pizza napolitaine que vous mangez « mieux ». Certes, vous mangez

« sans viande » mais cela n'a pas grand sens de s'arrêter là. Même si vous ne devenez pas végétarien dans l'objectif d'être parfait sur un plan nutritionnel, c'est quand même dommage de s'en tenir au niveau zéro.

Les veggie burgers sont comparables aux burgers : OK, ils sont sans viande, mais bourrés de glucides, pauvres en légumes verts, souvent nantis d'ingrédients frits, salés, de sauces que l'on pourrait largement éviter ; les pizzas sont souvent trop grosses, trop grasses, trop salées ; les sushis végétariens restent des bouchées de riz blanc à index glycémique élevé ; un sandwich crudités reste à éviter s'il est bourré de mayonnaise et à base de pain blanc ; etc.

2. VOUS PENSEZ QUE TOUT CE QUI VIENT DU « SUPERMARCHÉ NATUREL » EST SAIN

Un supermarché reste un supermarché, avec une offre de produits de plus ou moins bonne qualité. On rejoint le risque de piège précédent. Ce n'est pas parce que vous trouvez du faux bacon que c'est forcément génial : c'est hyper-salé, hyper-gras, hyper à éviter. Les bonbons végétariens sont... des bonbons. Les chips de légumes sont...

des chips (c'est-à-dire du gras et du sel). La liste est interminable...

3. VOUS REMPLACEZ LA VIANDE PAR DU FROMAGE



Mauvaise idée ! Le fromage est très gras, très calorique, très salé. Pas de problème pour en consommer en quantité raisonnable (sauf les vegans) mais gros problème s'il est destiné à remplacer veau, vache, cochon, poulet... Vous risquez de grossir, d'être en déséquilibre acido-basique (le fromage est particulièrement acidifiant) et d'avaler trop de sel, ce qui est mauvais pour le cœur et le métabolisme en général.

4. VOUS REMPLACEZ LA VIANDE PAR DU TOFU



Le tofu, c'est bien, mais à tous les repas, certainement pas. Primo parce que la monotonie nutritionnelle n'apporte jamais rien de bon, secundo parce que le tofu est un aliment avec ses avantages mais aussi ses inconvénients. Comme tous les autres aliments d'ailleurs. Aussi, il fait partie de certaines listes de courses de nos

« programmes week-end », mais pas de toutes, car vous pouvez aussi parfaitement vous en passer.

5. VOUS N'AVEZ PAS AVALÉ 1 CHOU DE BRUXELLES DEPUIS VOTRE 7^E ANNIVERSAIRE

Les légumes verts ce n'est pas votre truc, vous avez l'impression de mâchonner du gazon. Du coup, vous comptez ne manger que des céréales et des légumineuses, pour résumer. C'est un mauvais calcul. D'abord parce que les légumes verts, et spécialement les légumes verts à feuilles, devraient figurer à chacun des repas de chacun d'entre nous, végétarien ou non (mais a fortiori les végétariens !) tant ils sont riches en composés protecteurs. Ensuite parce que vous éliminez déjà toute une catégorie d'aliments (la chair animale), mieux vaut éviter d'en éliminer une seconde (les légumes verts), car plus on restreint son champ alimentaire, plus on risque de rencontrer des déficiences, carences, problèmes en tout genre, y compris une certaine monotonie.



Bonne nouvelle : vous n'avez plus 7 ans ! Normalement vous avez grandi, et votre perception gustative aussi. Elle s'est affinée et le sucré devrait

moins vous attirer tandis que l'amer, l'acide et autres saveurs « adultes » déploient un charme que vous ne perceviez pas, enfant. Essayez ! Aubergine, courgette, haricot jaune ou vert, roquette, brocoli, chou kale, épinard... pensez à toutes ces saveurs qui vous attendent !

6. VOUS PARTEZ EN CROISADE



Ce n'est pas parce que vous faites votre coming out végé – timide si vous vous cantonnez à un week-end – qu'il faut essayer de pousser, de gré ou de force, tous ceux que vous rencontrez dans votre bateau. Songez à ces personnes qui vous saoulent et vous bassinent car elles veulent absolument que vous vous mettiez au sport/fassiez du golf/testiez la méditation/adop-tiez un chat persan... Bref, toutes ces personnes qui pensent que si vous ne faites pas exactement comme elles, votre vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Vous ne voudriez évidemment pas leur ressembler. Alors restez humble, modeste, tranquille. Chacun son cheminement, son rythme de prise de conscience, ses goûts, ses besoins, ses envies. Laissez les autres vivre, concentrez-vous sur votre propre route, c'est tout.

LA LISTE DE COURSES TYPE DU VÉGÉ SUPER-DÉBUTANT



CE QU'ON MANGE

- ☺ Tous les légumes et toutes les salades
- ☺ Tous les fruits (frais, secs)
- ☺ Les amandes et les noix
- ☺ Toutes les herbes aromatiques et les épices
- ☺ Tous les légumes secs
- ☺ Toutes les céréales
- ☺ Les pseudo-céréales (amarante, quinoa...)
- ☺ Les fleurs comestibles
- ☺ Les champignons
- ☺ Les algues (y compris l'agar-agar)
- ☺ Les farines (blé, soja, châtaigne...)
- ☺ Les fécules
- ☺ Les poudres levantes (bicarbonate...)
- ☺ Les huiles végétales (olive, tournesol...)
- ☺ Les préparations végétales (tapenade, poivrons marinés, terrines végétales, tartares d'algues...)
- ☺ La margarine végétale
- ☺ Les vinaigres
- ☺ Les sirops (érable, agave...)
- ☺ Les laits végétaux (amande, soja...)
- ☺ Le chocolat noir
- ☺ La confiture
- ☺ Le pain

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mon week-end végétarien
Anne Dufour et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S